



牛皮兔亨利的危险书



中国儿童教育网 权威推荐

跷跷板， 跷不起来了——儿童肥胖的危险



12张贴画
提醒孩子危险!

胖

当心! 危险!

北京科学出版社



“伙计们过来看电视吧！”牛应免亨利热情地招呼朋友们。
之前他一直安逸地躺在沙发上吃着薯片，看着电视。



“亨利！你总是边看电视边吃这些糟糕的垃圾食品。你看看，你越来越胖了！”
大坏猫毫不客气地对亨利说道。
“如果再这样下去的话，你的身体会越来越糟糕的！”



“你的身体会越来越糟糕的！”枕头鸭翘舌道。



“呵呵，没事的！来一块太妃巧克力，怎么样？”亨利不以为然，笑着问大虾猫。



“我们出去玩滑板吧！”大虾猫还没来得及回答亨利。
薯片狗就突然边说边向门外跑去。



“真是好主意！”亨利立刻答道，然后他费劲地从沙发上爬了起来，
像平常一样莽撞地冲向门口，但是他刚一走到门口就被卡住了。



“天啦，这扇门变窄了！我过不去了！”亨利吃惊地说。

“不，当然不是这样！是你变了，变胖了！你的体重增加了好多，所以你出不去了。”大虾猫对诧异的亨利说。



可怜的亨利被卡在了门框里——大虾猫和柱头鹦鹉使尽了浑身力气从后面推他。
薯片狗在前面拼命地拽他的胳膊。



突然，门猛地夹到了亨利的手指头。

“啊！”他尖声惨叫起来。

剧烈的疼痛让他不由得往前蹿了一步。结果他居然蹿出了门外。



“我再也不会把手指头放在那儿了！”亨利边说边抚摸着自已仍然疼痛不已的手指。

一到户外，大虾猫和薯片狗就敏捷地跳上了滑板，滑了起来。

亨利也跳上了自己的滑板，但是滑板根本动不了，因为亨利太重了。

“哎呀，怎么会这样？”他沮丧地叹息道。

“喂！伙计，别着急！”大虾猫连忙安慰他，“要不我们到公园里去玩吧！”



在公园里，亨利独自坐在跷跷板的一端，枕头鸭陪。大虾猫和薯片狗一块儿坐在了另一端，但跷跷板纹丝不动——还是因为亨利太重了。

即使枕头鸭用力往下跳，跷跷板依然不动，大虾猫他们也依然稳稳地停在半空中。



“一定是跷跷板出了问题！”亨利非常肯定地说，
“它没掌握好平衡。”
“不，是你失去了平衡！”大虾猫立刻反驳道，
“你太重了，比我们三个加起来还重！”



“那我们去荡秋千吧！”亨利对大虾猫的话不以为然，说着便从跷跷板上下来了。
这时，坐在跷跷板另一端的大虾猫、薯片狗和梳头鹦鹉被狠狠地摔到了地上。
“啊！好疼啊！”他们齐声叫道。
“亨利，这样可不行！你应该慢慢起身，让我们好有时间下来！”
大虾猫生气地嚷道，边嚷边揉了揉被摔痛的屁股。



亨利想方设法往秋千上坐，但是他太胖了，秋千座椅根本容不下他，结果掉了下来，重重地摔在了地上。

可就在这时，秋千座椅又弹了回来，正好撞到他的后脑勺。

“哇！好痛！”他捂着脑袋，大叫起来。

“你必须减肥了！”大虾猫说着就和薯片狗一起用力地把他扶起来。



“我们去那边划船怎么样？”这时薯片狗提议道。

“好啊！我们再去买些冰激凌吧！”亨利立刻回应道。

“太棒了！”大家一起欢呼起来。



薯片狗要了一个香草冰淇淋，大虾猫要了一个草莓味的，
 松鼠猫要了一个百香果和生姜混合的冰淇淋，
 亨利则要了香草、草莓、巧克力、诺奇软糖、蜂蜜杏仁、树莓、果香味、柠檬味的各一个。
 “天啊！你又会胖很多的！”大虾猫见状惊讶地说，但亨利仍不以为然，津津有味地吃起来。



亨利刚吃完冰淇淋，又喝起了汽水，而且他还递给大虾猫一瓶。
 “谢谢，我更喜欢喝水，水更健康！”大虾猫很客气地拒绝了。
 “我们租一艘船，到湖里去划船吧！”薯片狗又提议道。



亨利也很想划船，可他一坐上船，船的一头就往下沉，亨利太重了！
“你真的必须减肥了！”大虾猫十分坚定地说，正说着船就全沉入了水中。

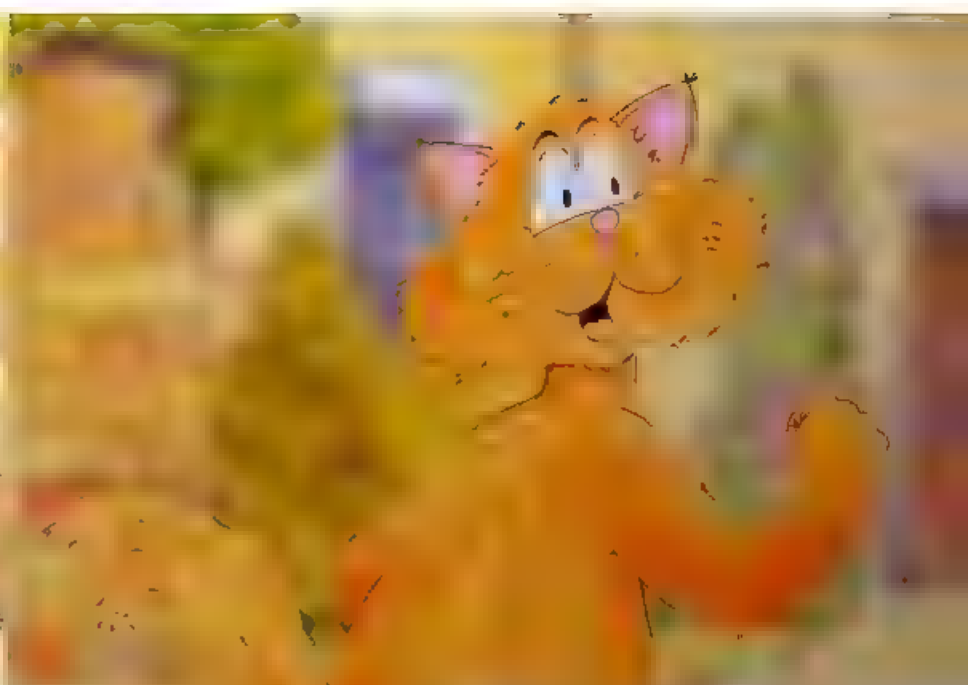


他们好不容易才脱险。当他们扶着湿漉漉的双臂，迈着沉重的步伐走出公园时，亨利又说道：“我们该回家喝下午茶了。”

路上，大家不得不时常停下来，好让亨利能够跟上，因为他太胖、太重，走得太慢了。



“快弄死我了！”当他们到达家门口时，亨利气喘吁吁地说着。




“那是因为你太胖，身体太不健康了。”大虾猫非常肯定地对亨利说着。

“你真的必须减肥了！”就头鸭也附和道。



一天，亨利生病了，他感到很难受，只好去看医生。
和蔼的医生笑着对他说，他是因为太胖了才生病的，
如果能够减肥的话，就不会这样了，
最后，还提供了很多很好的减肥建议。



从此，可怜的亨利不能再吃各种美味的夹饼、薯条、
饼干、蛋糕、冰淇淋、巧克力和糖果了。
不过很快，他发现自己爱上了鲜美的水果和蔬菜。



而且他必须少看电视，多做运动。
渐渐地，他越来越爱锻炼，而且还喜欢上了骑自行车。

最后亨利减肥成功，身体也恢复了健康，而且他还变成了玩滑板的高手！



“哈哈，还是没有大肚子了吧？”枕头鸭对亨利笑着说。

四个小伙伴又在一起开心、快乐地玩着滑板……



将写有“危险”字样的贴画贴在你家中有危险的地方， 以提醒孩子注意安全！

330 毫升的碳酸饮料中含有相当于 12 茶匙以上的糖。

有些热狗的脂肪含量高约 90%。

成人日摄入盐量最多为 6 克。孩子的日摄入盐量应根据年龄的不同而适当减少。一包薯片含有的盐分大概是 3 克，对大多数孩子来说，这已经超过了他们的日最大摄入量。

你需要做多少事情才能消耗掉一块巧克力（50 克）提供的热量呢？

你需要看时长为 2 小时 45 分钟的影片，或者跑步 32 分钟，

或者玩 1 小时 45 分钟的电子游戏，或者游泳 20 分钟。

人们经常把口渴误认为是饥饿，其实你仅仅需要一杯水。

最好和大家共同分享美食。

如果你想变得强壮又健康，每天至少吃 5 份水果和蔬菜。

目前，肥胖儿童的数量在不断地增加，这引起了人们很大的关注。一些疾病已经威胁到了孩子将来的健康，包括 2 型糖尿病、心脏病、癌症、中风、背部和关节痛、骨关节炎、高血压、胆结石、脂肪肝、不育症、哮喘和抑郁症等。



一套让孩子远离危险、更加安全和健康成长的图画书!

——英国健康和执行委员会

一个个生动有趣的故事，一幅幅生动活泼的画面，一幕幕似曾相识的场景，向孩子们讲述各种不容忽视的安全常识，为每一位小朋友的健康成长保驾护航!

——中国儿童教育网



生活中的兔子好像总是很倒霉，遭遇各种各样的危险。

聪明的猫却能够意识到这些危险，并在面临危险时知道该如何应对。

在每一本书中，你都将经历一次有趣而又难忘的惊险经历，

从中可以深刻地认识到身边可能存在的种种危险，

有效地规避危险，健康、安全、快乐地成长……

💡 在每本书的结尾处，都指出了更多的危险以及避免被它们伤害的方法，具有很强的指导性。

💡 随书赠送1页精美的Sticker，可以贴在家中，提醒孩子哪里有危险，非常实用和贴心。

ISBN 978-7-5504-3793-5



9 787550 437933

危险板，踩不起来了 定价：9.50元